



12月こんだてひょう

平成 26 年 12 月 1 日 豊間根保育園

冬至の話

冬至は、一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至に南瓜を食べると風邪を引かない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。こうしたすばらしい知恵を子供たちにも伝えていきたいですね。



もちつき会があります

一年を無事に過ごせたことに感謝して、22日に園でもちつき会を予定しています。子供たちは、臼ときねを使ってもちつきを行います。あんこもち、きな粉もち、磯部もちの三種類を食べます。楽しみです。



誕生会のメニュー

- ★ えびピラフ ★ ローストチキン
- ★ フレンチサラダ ★ フライドポテト
- ★ スープ ★ フルーツ盛り合わせ

25日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。



※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。
 ※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	月	牛乳・ブリッツ	鶏肉の照り焼き・春雨ソテー・粉ふき芋・味噌汁・果物	牛乳☆マドレーヌ	578	464	
2	火	牛乳・クラッカー	炒り豆腐・キャベツのごまサラダ・ツナ和え・味噌汁・果物	牛乳☆黒糖蒸しパン	583	427	
3	水	牛乳・コーンフレーク	カレー・しょうゆフレンチ・ゆで卵・牛乳・果物	ミニジュース・バームクーヘン	652	480	
4	木	牛乳・卵ボーロ	豚肉のごまだれ焼き・スイートポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	493	347	
5	金	牛乳・ビスケット	鮭の西京焼き・ビーフソテー・キャベツのおかか和え・すまし汁・果物	牛乳☆セサミトースト	499	362	
6	土	ヨーグルト	親子丼・味噌汁・果物	麦茶・お菓子			
7	日						
8	月	牛乳・せんべい	鶏肉のマーマレード焼き・和風サラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・ミニチョコパン	571	428	
9	火	牛乳・ハーベスト	五目玉子焼き・ごぼうサラダ・南瓜煮・鮭のすり身汁・果物	麦茶☆焼きおにぎり	559	406	
10	水	牛乳・サブレ	サバの竜田揚げ・野菜の五目煮・浸し和え・味噌汁・果物	ヨーグルト・クッキー	572	384	
11	木	牛乳・ビスコ	ハンバーグ・シルバーサラダ・ナムル・スープ・果物	牛乳☆メープルサンド	591	475	
12	金	牛乳・ウエハース	タラのパン粉焼き・大根サラダ・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	牛乳☆チーズケーキ	568	452	
13	土	ゼリー	ミートソース・牛乳・果物	麦茶・お菓子			
14	日						
15	月	牛乳・ブリッツ	筑前煮・春雨サラダ・五目納豆・味噌汁・果物	牛乳☆小倉蒸しパン	493	358	
16	火	牛乳・クラッカー	さばのカレー焼き・ポテトサラダ・野菜のごま和え・味噌汁・果物	☆そうめん汁	483	302	
17	水	牛乳・卵ボーロ	鶏肉の唐揚げ・スパゲティサラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物	牛乳・いかせんべい	551	420	
18	木	牛乳・ビスケット	千草焼き・五目きんぴら・さつまいものレモン煮・味噌汁・果物	牛乳☆キャロットケーキ	567	447	
19	金	牛乳・コーンフレーク	タラフライ・三色コールスロー・トマト・クリームチュー・果物	☆オレンジゼリー	531	329	
20	土	ヨーグルト	ホットドッグ・スープ・果物	麦茶・お菓子			
21	日						
22	月	牛乳・せんべい	☆もちつき会・豚汁・果物	牛乳☆南瓜ドーナツ	549	530	
23	火		天 皇 誕 生 日				
24	水	ゼリー	誕 生 会		☆フルーツヨーグルト	638	535
25	木	牛乳・サブレ	豚肉の生姜焼き・スパゲティソテー・青菜の板かま和え・味噌汁・果物	ミニジュース・デコレーションケーキ	626	451	
26	金	牛乳・ハーベスト	おかめうどん・ポイルウインナー・パンブキンサラダ・果物	牛乳・せんべい	599	456	
27	土	ヨーグルト	ドライカレー・ミニジュース・ミニゼリー	麦茶・お菓子			
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						